

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**VIGILÂNCIA EM SAÚDE: INVESTIGAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E DO
NÍVEL DE ANSIEDADE DE IDOSOS DE PROGRAMAS DE SAÚDE DA
CIDADE DE NOVA IGUAÇU**

Luíza Alves De Athayde Carvalho (luiza.aathaydec@gmail.com)

Guilherme Sales (theboysales7@gmail.com)

Estefany Ferreira Dos Santos (ferreiraestefany1323@gmail.com)

Ary Sergio Coutinho Barbosa Junior (arysergiojr@yahoo.com.br)

Damiery Augusta Tavares Serapião (damiserapiao@gmail.com)

Thiago Rodrigues Gonçalves (tr.goncalves@yahoo.com.br)

Introdução: O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, trazendo desafios à saúde física e mental dos idosos. Entre os principais fatores que comprometem a qualidade de vida dessa população estão os distúrbios do sono e os níveis elevados de ansiedade, que impactam diretamente o bem-estar e a autonomia. A má qualidade do sono está associada à depressão, déficit cognitivo e aumento da dependência, enquanto a ansiedade, frequentemente subdiagnosticada, intensifica o estresse e a fragilidade. Objetivo: Analisar o nível de ansiedade e a qualidade do sono de idosos participantes do Espaço Municipal da Terceira Idade (ESMUTI) na cidade de Nova Iguaçu. Material e Métodos: Estudo transversal realizado no ESMUTI, com 56 idosos (72 ± 6 anos; $71,1 \pm 15,0$ kg; $1,57 \pm 0,09$ m). Todos

assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram aplicados o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), para avaliação do sono, e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), para mensurar ansiedade. A análise estatística utilizou média, desvio padrão e correlação de Pearson ($\alpha \leq 0,05$). Resultados: A média do PSQI foi 7,6 ($\pm 3,9$), variando entre 1 e 18, indicando qualidade ruim do sono em 43,6% dos idosos; 30,1% apresentaram sono bom e 25,6% distúrbio severo. A média do BAI foi 13,0 ($\pm 9,8$), com valores mínimos de 0 e máximos de 41; 35,4% apresentaram nível mínimo de ansiedade, 31,2% leve, 20,8% moderado e 12,5% grave. Houve correlação significativa entre qualidade do sono e ansiedade ($r=0,47$; $p=0,01$). Conclusão: Os idosos avaliados apresentam, em sua maioria, má qualidade de sono e níveis preocupantes de ansiedade. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde mental e intervenções multiprofissionais para prevenção de agravos.

Palavras-chave: idosos; ansiedade; sono.